

Департамент образования
Администрации Тутаевского муниципального района
Муниципальное образовательное учреждение
дополнительного образования детей Станция юных туристов

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ ДОД СЮТур

_____ А.Л. Щенников

«5» сентября 2011 г.

Рекомендовано

Педагогическим советом

Протокол № _____

от «31» августа 2011 г.

**Дополнительная образовательная программа
«Пешеходный туризм»
(для детей 10 - 17 лет)
срок реализации 3 года**

Составитель:

Полушкин Алексей Валентинович

педагог дополнительного

образования

г. Тутаев
2011

Содержание

I. Пояснительная записка	
II. Учебно-тематическое планирование	
III. Обеспечение программы	
IV. Литература	

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Пешеходный туризм - самый массовый и самый доступный вид туризма. На плановые и самостоятельные пешеходные маршруты по стране ежегодно выходят миллионы людей. Самостоятельный туристский поход сочетает активный здоровый отдых, познание и освоение окружающего мира, что ставит его в ряд наиболее эффективных методов комплексного воспитания подрастающего поколения.

По мере развития дополнительного образования, придания ему все более важное значения в системе образования возникает необходимость углубления, расширения и усовершенствования известных программ. Так программу туристского объединения стало целесообразнее разграничить по видам туризма.

Важным стимулом для ребят должно стать получение в результате занятий и зачетных походов значков «Юный турист», «Турист России» и юношеских спортивных разрядов по туризму.

Важнейшей целью объединения является физическое воспитание детей, привитие любви к труду и умения трудиться, приобретение ребятами необходимых военно-прикладных навыков.

Дать ребятам возможность освоить все премудрости пешеходного туризма - значит дать им путевку в большой туризм, на всю жизнь привить им страсть к путешествиям, к познанию, к самосовершенствованию.

Программа построена на следующих принципах

Принцип доступности

Содержание, объем изучаемого материала и методы его изучения должны соответствовать уровню интеллектуального, нравственного, эстетического развития ребенка, его возможности усвоить предлагаемый материал.

Принцип сознательности и активности

Позитивное отношение детей к обучению, понимание ими значимости получаемых знаний, интенсивная умственная и практическая деятельность в процессе обучения.

Принцип наглядности

Демонстрация изучаемых объектов, наблюдения за происходящими процессами в естественных условиях и кабинетах (муляжи, плакаты, карты, схемы).

Принцип систематичности и последовательности

Преподавание и усвоение знаний должно идти в определенном порядке, системе. Оно требует логического построения содержания и процесса обучения.

Принцип связи теории с практикой

Знания, полученные в процессе обучения, применяются на практике: в походах, на слетах, соревнованиях и т.д.

Принцип личностного подхода в обучении

Содержание, формы и методы обучения должны соответствовать возрастным этапам и индивидуальному развитию обучаемых

Программа «Пешеходный туризм» составлена в соответствии с Законом «Об образовании», уставом МОУ ДОД Станции юных туристов, типовым положением об учреждении дополнительного образования детей, санитарно-эпидемиологическими требованиями к учреждениям дополнительного образования детей.

Цель: Содействовать созданию условий для формирования у детей потребности в здоровом образе жизни, гармоничном взаимодействии с природной средой.

Содействовать обучению детей основам пешеходного туризма и воспитанию любви к родному краю.

Задачи:

- способствовать формированию у ребёнка бережного отношения к природе;
- обучить основам выживания в экстремальных ситуациях природного характера;
- содействовать укреплению здоровья, правильному физическому и духовному развитию ребенка;
- обучить навыкам пешеходного туризма;
- изучить историю родного края посредством туристских походов и экскурсий.

Программа «Пешеходный туризм» составлена в соответствии с Законом «Об образовании», уставом МОУ ДОД Станции юных туристов, типовым положением об учреждении дополнительного образования детей, санитарно-эпидемиологическими требованиями к учреждениям дополнительного образования детей.

Программа составлена в 2007 году. Доработана в 2011 году.

Программа предназначена для детей от 10 до 17 лет.

Срок реализации 3 года.

В объединение принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Оптимальное количество обучающихся в составе объединения:

В первый год обучения 15 человек;

Второй год обучения 12 человек;

Третий год обучения 10 человек.

Продолжительность одного занятия 2 – 3 академических часа.

Количество занятий в неделю от 2 до 3.

Занятия проводятся на свежем воздухе, при плохой погоде в помещении.

Формы подведения итогов реализации данной программы являются:

зачётные походы, соревнования, олимпиады, конкурсы, получение в результате занятий и зачетных походов значков «Юный турист», «Турист России» и юношеских спортивных разрядов по туризму.

В конце курса обучающийся должен:

- знать и применять на практике основы выживания в экстремальных ситуациях природного характера;
- знать историю родного края;
- владеть навыками работы с туристским снаряжением и применять их на практике;
- знать приемы оказания первой медицинской помощи и уметь применять их на практике;
- знать правила ТБ в походах, на транспорте, на воде.

II. УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Учебно-тематический план носит примерный характер и может корректироваться по усмотрению педагога.

2.1. Учебно-тематический план

1 год

№ п/п	Название темы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Вводное занятие. Инструкция по ТБ на занятиях пешеходным туризмом	2		2
2.	Краеведение	3	10	13
3.	Устройство и оборудование бивака	3	18	21
4.	Ориентирование на местности. Спортивное ориентирование	12	42	54
5.	Преодоление препятствий на местности	9	49	58
6.	Топографическая подготовка	3	10	13
7.	Туристское снаряжение	2	10	12
8.	Физическая подготовка туриста	6	43	49
9.	Первая доврачебная помощь в походе	3	12	15
10.	Гигиена туриста	1		1
11.	Действия человека в экстремальных ситуациях	3	11	14
12.	Питание в туристском походе	2	4	6
13.	Инструкция организации и проведение туристских походов с учащимися	2		2
14.	Положение о значке "Юный турист"	1		1
15.	Подготовка к походам	3	6	9
16.	Отчет о туристском походе	1	5	6
17.	Учебные походы	6	42	48
ИТОГО:		62	262	324

2.2. Содержание

1 год обучения

Первый года занятия предусматривает обучение ребят азбуке туризма. Сообщение им начальных сведений по организационным вопросам подготовки и проведения походов, основных сведений о своем крае, элементарных понятии об ориентировании на местности, знаний основ топографии, гигиены туриста, первой доврачебной помощи при заболеваниях и травмах.

Введение

Понятие о туризме. Виды туризма. Туризм - как средство активного отдыха, укрепления здоровья, средство познания Родины, ее необъятности, красоты растительного и животного мира, ее несметных богатств.

Пешеходный туризм как один из самых распространенных видов туризма. Пешеходные походы. Чем полезны и интересны походы и путешествия. Рассказы о русских путешественниках: Никитине, Конюхове, Шпаро и других. Просмотр слайдов и видеофильмов.

Знакомство с планом работы на год. Права и обязанности члена кружка. Техника безопасности.

Краеведение

Туристско-краеведческие возможности г.Тутаева. Памятники истории и культуры города и района.

Интересные люди города и района. История Романово-Борисоглебска.

Экскурсионные маршруты. План экскурсии. Наблюдения и записи на экскурсии. Проведение экскурсий.

Краеведческие наблюдения в походе. Сбор материалов: наблюдения над сезонными явлениями в природе, коллекционирование и т.п. (в соответствии с планом работы группы на маршруте). Личный и групповой дневник, фотографирование и зарисовки. Оформление материала для отчета о походе.

Культовое зодчество. Романово-Борисоглебска. Гражданская архитектура города Краеведческое ориентирование. Краеведческая олимпиада.

Устройство и оборудование бивака.

Привалы: обеденный привал, ночевка, дневка. Организация туристского бивака: требования, предъявляемые к туристскому биваку; планирование и разведка места бивака, организация бивачных работ. Костры и костровое оборудование. Приготовление пищи на костре. Вопросы гигиены на биваке, сушка одежды. Свертывание бивака.

Ориентирование на местности. Спортивное ориентирование

Представление о карте. Виды карт. Оборудование и снаряжение для ориентирования. Строение компаса, работа с ним.

План местности. Схема местности. Вычерчивание плана класса.

Ориентирование относительно сторон света. Масштаб. Вычерчивание простейших схем в масштабе, относительно сторон света.

Условные знаки. Черно-белые карты, цветные карты для спортивного ориентирования, топографические карты.

Ориентирование по местным признакам.

Знаки обозначения дистанции спортивного ориентирования. Оборудование для установок дистанции.

Особенности ориентирования зимой.

Ориентирование по топографической карте и по легенде.

Ориентирование в незнакомой местности, по выбору.

Преодоление естественных препятствий на маршруте.

Естественные препятствия на маршруте. Преодоление болот: по гати, кочками. Преодоление водной преграды: по параллельным веревкам, с помощью маятниковой переправы. Преодоление подъемов по перилам на схватывающем узле. Преодоление спусков спортивным способом. Преодоление водной преграды с помощью навесной переправы. Траверс склона: по перилам или при помощи жердей. Преодоление уступа, завала, забора, лабиринта, мышеловки. Преодоление естественных препятствий, зимой подъем по склону лесенкой, елочкой; спуск с торможением, тропление лыжни. Соревнования внутри объединения по полосе препятствий. Туристские узлы: встречный, прямой проводник, восьмерка, стремя, булинь, двойной схватывающий, удавка.

Топографическая подготовка.

Топографические условные знаки. Масштаб. Измерение расстояния на местности, используя пары шагов. Азимут на ориентир. Движение по азимуту.

Топографический диктант (вычерчивание карты с помощью условных знаков по тексту).

Изображение плана местности.

Практические занятия:

Составить топографический диктант по тексту. Изобразить схематический рисунок (абрис) и план небольшого участка местности, построенный на основе съемки парами шагов, в произвольном масштабе. Игры по топографии.

Самоуправление в походе.

Обязанности в группе.

Командир. Оформление походной документации.

Штурман. Разработка маршрута трехдневного похода.

Зав. питанием. Составление меню на трехдневный поход. Раскладка продуктов. Список продуктов.

Зав. снаряжением. Подготовка снаряжения к походу.

Реммастер. Список ремнабора.

Санитар. Состав походной аптечки.

Туристское снаряжение.

Необходимое групповое снаряжение и личное снаряжение в зависимости от путешествия, способа передвижения, времени года и погоды, длительности путешествия. Ознакомление с имеющимся снаряжением. Виды палаток. Оборудование для краеведческой работы.

Практические занятия.

Составление списка личного и группового снаряжения; подготовка и ремонт снаряжения. упаковка и укладка рюкзака; проверка снаряжения перед походом.

Физическая подготовка туриста.

Каждое занятие, независимо от темы программы, начинать с бега продолжительностью 5 минут и через три месяца довести бег до 20 минут. После бега необходимо выполнение комплекса упражнений на гибкость, силу и быстроту. Заканчивать занятие подтягиванием для юношей и отжиманием для девушек.

Специальные занятия по ОФП рекомендуется проводить в межсезонье и в зимнее время. Во время таких занятий могут применяться различные методы тренировки: круговой - где развивается сила, гибкость, выносливость; повторный метод - быстрота; переменный метод - выносливость; игровой метод – игры, развивающие быстроту, ловкость, координацию и т.п.

Первая доврачебная помощь в походе.

Основные задачи медицинского обеспечения в походе. Травматизм как следствие нарушения техники безопасности.

Опасности, травмы и заболевания, обусловленные неправильными действиями туристов. Оказание первой помощи при ранениях режущими предметами, потертостях, ссадинах, мозолях; ушибах, растяжениях, вывихах и капиллярном кровотечении.

Травмы и заболевания, связанные с неблагоприятными погодными условиями: замерзания, обморожения; тепловой и солнечный удар. Опасности, травмы и заболевания, связанные с насекомыми и ядовитыми растениями укус лесного клеща, отравление ядовитыми растениями и ягодами. Использование на маршруте лекарственных растений.

Гигиена туриста

Медицинский осмотр. Гигиенические требования в походе. Режим дня в походе. Соблюдение гигиены в походе как профилактика заболеваний. Умывание, купание закаливание в походе. Уход за ногами. Требования к обуви, одежде. Питьевой режим в походе, правила обеззараживания воды.

Практические занятия: нахождение питьевой воды и ее обеззараживание в экстремальных ситуациях.

Действия человека в экстремальных ситуациях

Профилактика аварийных ситуаций.

Вероятные аварийные ситуации: болезни, голод, жара и жажда. Ориентирование во времени: определение времени по солнцу; определение времени по солнцу и компасу; определение времени по созвездию Большая Медведица; определение времени по луне и компасу.

Практические занятия: определение времени по солнцу, по солнцу и компасу, по луне и компасу, по созвездию Большая Медведица.

Питание в туристском походе

Режим питания в походе. Рекомендуемый набор продуктов питания и калорийность пищи.

Дневные нормы расхода продуктов. Упаковка и хранение продуктов.

Инструкция по организации и проведению туристских походов с учащимися

Порядок проведения туристских походов, экспедиций, экскурсий как важных форм гуманистического, патриотического, интернационального воспитания, расширения знаний, оздоровления и физического развития.

Обязанности учреждения, проводящего турпоход, экспедицию, экскурсию.

Требования к руководителям, зам. руководителей и участникам групп в турпоходе, экспедиций, экскурсий.

Обязанности и права участников похода, экспедиции, экскурсии.

Подробнее см. «Вестник детско-юношеского туризма в России» № 2 за 1992 год, стр. 4-11.

Положение о значке «Юный турист России»

Значком «Юный турист России» награждаются учащиеся, участвовавшие в течение одного года в четырех походах (двух однодневных и двух двухдневных), из них в одном с ночевкой в полевых условиях. Требования, которые должны выполнить учащиеся для награждения значком.

Подробнее см. «Вестник детско-юношеского туризма в России» № 2 . за 1992 год.

Стр. 14

Туристская игротека

Игры и эстафеты на местности.

Игры и эстафеты на местности с использованием спортивного инвентаря. Игры в помещении с использованием спортивного инвентаря. Зимние игры и эстафеты с использованием спортивного инвентаря. Викторины. Кроссворды. Тесты. Интеллектуальные игры в помещении. Диагностика личности ребенка: тесты, ролевые игры, анкеты.

Отчет о туристском походе

Содержание отчета. Устный отчет. Фотоотчет. Письменный отчет. Отчет об однодневном туристском походе. Каждый участник похода заполняет согласно своей обязанности страницу отчета. Участие в конкурсе отчетов на лучший туристский поход.

Специальная подготовка к летнему зачетному походу

Выбор района путешествия. Планирование маршрута, определение категории степени сложности.

Распределение обязанностей в группе. Работа по обязанностям перед походом. Подготовка снаряжения, распределение снаряжения по участникам. Подготовка, закупка продуктов, распределение продуктов по участникам похода. Оформление походных документов.

Туристские соревнования

Организация и проведение соревнований внутри объединений МОУ ДОД СЮТур г. Тутаева. Участие объединений СЮТур в областных соревнованиях и мероприятиях.

Учебные туристские походы

Во время учебных походов обучающиеся совершенствуют знания и умения, полученные в течение I-го года обучения.

2.3. Ожидаемые результаты и способы их проверки

К концу первого года обучения обучающиеся должны

знать:

- устройство бивака;
- топографические знаки и знаки спортивного ориентирования;
- основные обязанности участников похода;
- состав медицинской аптечки;
- гигиенические требования в походе, питьевой режим, правила обеззараживания воды;
- список личного и группового снаряжения; строение компаса.

уметь:

- оборудовать бивак;
- ориентироваться на местности с помощью карты, по легенде, по выбору;
- преодолевать подъемы, спуски;
- выполнять основные обязанности участников похода;
- готовить пищу в походных условиях;
- оказать первую доврачебную помощь при ранении, потертости, вывихах;
- вычерчивать топографическую карту по тексту топографического диктанта;
- вычерчивать простейшую схему местности относительно сторон света;
- готовить туристское снаряжение к походу;
- вязать туристские узлы: встречный, прямой, проводник, проводник восьмеркой.

Во время учебно-тренировочных походов необходимо отработать: движение колонной, правила и режим пешего и лыжного движения, выполнение общественных поручений в группе по организационному и хозяйственному самообеспечению, преодоление различных естественных препятствий (подъемы, спуски по травянистым, песчаным, каменистым склонам, движение через густой подлесок, по заболоченной местности, переправы по бревнам, кладям, камням, броды). Страховка и само страховка. Развертывание и свертывание бивака. Использование карты и компаса, сличение карты с местностью, ведение группы по заданному азимуту.

Теоретические знания проверяются систематически в виде бесед, тестов, опроса во время учебного процесса, для чего выделяется 5 – 10 минут в начале или конце занятия.

Практические знания и навыки проверяются во время прогулок, занятий на местности, на соревнованиях, слётах, в походах.

Техническое оснащение занятий

Занятия проводятся на местности, в учебных классах, в спортивном зале в зависимости от погодных условий.

Для занятий необходимы:

- Компаса
- Верёвки основные и вспомогательные
- Репшнуры
- Карабины
- Страховочные системы
- Каски
- Ледорубы
- Спусковые устройства
- Медицинская аптечка

- Топографические карты и схемы
- Карты спортивного ориентирования
- Компостеры
- Палатки
- Бивачное оборудование.

Методическое обеспечение предусматривает:

Корректировку учебно-методического плана и программы в целом с учётом контингента обучающихся; (наличие специальной литературы; изготовление раздаточного материала; учебные видеофильмы; наглядные пособия; макеты; Интернет сайты туристского содержания).

III. Учебно-тематическое планирование
3.1. Учебно-тематический план
2 год

№ п/п	Название темы	Количество часов		
		2 год (216ч.)		
		Т	П	всего
1.	Вводное занятие. Инструкция по ТБ на занятиях пешеходного туризма	2		2
2.	Краеведение	3	9	12
3.	Устройство и оборудование бивака	1	12	13
4.	Ориентирование на местности. Спортивное ориентирование	9	46	55
5.	Преодоление препятствий на местности	6	51	57
6.	Топографическая подготовка	4	12	16
7.	Туристское снаряжение	3	9	12
8.	Физическая подготовка туриста	6	49	55
9.	Первая доврачебная помощь в походе	3	15	18
10.	Гигиена туриста	1	1	2
11.	Действия человека в экстремальных ситуациях	2	14	16
12.	Питание в туристском походе	3	6	9
13.	Инструкция по организации и проведению туристских походов	2		2
14.	Подготовка к походам	3	6	9
15.	Отчет о туристском походе	3	6	9
16.	Учебные походы	3	34	37
ИТОГО:		54	270	324

3.2. Содержание

2-й год обучения

Вводное занятие

Пешеходный туризм как средство расширения кругозора, углубления знаний, воспитания любви к природе, гордости за свою Родину, изучения флоры и фауны своего района, области. Пешеходный туризм как средство физического совершенствования. Туристские возможности России.

Подведение итогов первого года обучения. Составление плана работы кружка на год. Распределение обязанностей в группе. Подготовка к родительскому собранию. Техника безопасности.

Краеведение

Туристско-краеведческие возможности Тутаевского муниципального района. Памятники природы, истории и культуры. Туристские и экскурсионные маршруты. Научно-популярная, мемуарная литература о Тутаевском крае.

Краеведческие наблюдения в походе. Сбор материалов: наблюдения и исследования в лесу, на реке, изучение почв, полезных ископаемых и т.п. (в соответствии с планом работы группы на маршруте). Оформление материала для отчета о походе.

Ориентирование на местности

Ориентирование по местным признакам. Глазомерная съемка местности. Ориентирование без компаса и карты.

Спортивное ориентирование

Условные знаки. Правила соревнований. Виды спортивного ориентирования. Ориентирование по сложным ориентирам. Ориентирование по рельефу. Работа с компасом. Понятие азимут. Движение по азимуту. Ориентирование по маркированной трассе. Планирование маршрута по топографической карте. Ориентирование в заданном направлении.

Преодоление естественных препятствий на маршруте

Наведение переправ и преодоление склонов с помощью веревки. Снаряжение для преодоления естественных препятствий: блокировки, системы, веревочные обвязки. Преодоление водной преграды по бревну с наведением перил, закрепленных и челноком. Наведение навесной переправы. Воздушная переправа как способ преодоления реки с крутыми берегами. Преодоление водной преграды на плавсредствах байдарки, плот. Подъем по склону с наведением перил и организацией командной страховки. Преодоление склона в связках. Траверс склона с наведением жестко закрепленных перил. Траверс склона в связках.

Внутрикружковые соревнования на короткой дистанции: туристской техники. Участие в соревнованиях по горно-пешеходной технике. Участие в соревнованиях по лыжному туризму.

Физическая подготовка туриста (см. первый год обучения).

Топографическая подготовка.

Туристская картография (планы, схемы, карты различных регионов местности: тундра, пустыня, горы и т.п.). Туристские лоции рек, схемы порогов и перевалов. Подготовка картографического материала к походу. Размножение карт (копирование) ручное, ксерокопия, фотокопия. Заправка листа карты в полиэтиленовую пленку. Глазомерная съемка местности (площадная).

Использование полярной и азимутальной съемки. Оформление карты-схемы. Практические занятия: площадная глазомерная съемка участка местности. Заварить листы карты в полиэтиленовую пленку.

Первая доврачебная помощь в походе

Опасности. Травмы и заболевания, связанные с неправильными действиями. Переломы (наложение шины), вывихи, ранения, виды кровотечений, продуктами

питания, переохлаждений и обморожения. Транспортировка пострадавших.

Гигиена туриста

Личная гигиена туриста. Гигиена снаряжения.

Питание в походе

Составление меню. Рецепты приготовления пищи. Упаковка и транспортировка продуктов. Хранение продуктов.

Действия человека в экстремальных ситуациях

Добыча и обеззараживание воды при автономном существовании: съедобные и несъедобные растения. Сигналы бедствия.

Добыча огня в походных условиях. Практические занятия: добыча и обеззараживание воды, сооружение укрытия из природных материалов.

Отчёт о туристском походе.

Требования к отчёту. Правила составления отчёта. Разделы отчёта. Формы отчётов.

Самоуправление в походе.

Обязанности в группе. Хронометрист. Редактор походной газеты. Культорг. Казначей. Фотограф. Краевед.

Изготовление и ремонт туристского снаряжения.

Ремонт палаток, рюкзаков, бивачного снаряжения, изготовление кострового оборудования.

Туристские соревнования

Организация и проведение соревнований внутри объединений. Участие в соревнованиях СЮТур г. Тутаева по технике туризма и ориентированию.

Специальная подготовка к летнему зачётному походу.

Выбор района похода, подготовка картографии, составление документации, распределение обязанностей в группе. Подбор снаряжения. Составление сметы похода.

Учебные туристские походы

Во время учебных походов обучающиеся совершенствуют знания и умения, полученные в течение 2-го года обучения.

3.3. Ожидаемые результаты и способы их проверки

К концу второго года обучающиеся должны:

знать:

- виды спортивного ориентирования;
- технику наведения переправ и преодоление склонов с помощью веревки;
- правила площадной глазомерной съемки местности;
- обязанности в походе хронометриста, редактора, культорга, физорга, фотографа, краеведа;
- специальное групповое и личное снаряжение;
- виды кровоточений;
- факторы выживания;
- дневные нормы расхода продуктов.

уметь:

- ориентироваться по сложным ориентирам, по рельефу, в заданном направлении на маркированной трассе;
- двигаться по азимуту;
- делать площадную глазомерную съемку местности;
- наводить переправы и преодолевать склоны с помощью веревки;
- готовить картографический материал к походу;
- составить список группового и личного снаряжения;
- оказать первую доврачебную помощь при ожогах, ранениях, кровотечениях, отравлениях, переломах, обморожениях;
- добывать огонь без спичек;
- добывать и готовить пищу в автономных условиях.

Теоретические знания проверяются систематически в виде бесед, тестов, опроса, во время учебного процесса, для чего выделяется 5 – 10 минут в начале или конце занятия.

Практические знания и навыки проверяются во время прогулок, занятий на местности, на соревнованиях, слётах, в походах.

Техническое оснащение занятий

Занятия проводятся на местности, в учебных классах, в спортивном зале в зависимости от погодных условий.

Для занятий необходимы:

- Компаса
- Верёвки основные и вспомогательные
- Репшнуры
- Карабины
- Страховочные системы
- Каски
- Ледорубы
- Спусковые устройства
- Медицинская аптечка
- Топографические карты и схемы
- Карты спортивного ориентирования
- Компостеры
- Палатки
- Бивачное оборудование

Методическое обеспечение предусматривает:

Корректировку учебно-методического плана и программы в целом с учётом обучающихся; наличие специальной литературы; изготовление раздаточного материала; учебные видеофильмы; наглядные пособия; макеты; Интернет сайты туристского содержания.

Учебно-тематическое планирование
Учебно-тематический план
3 год обучения

№ п/п	Название темы	Количество часов.		
		Т	П	всего
1.	Вводное занятие. Инструкция по ТБ на занятиях пешеходного туризма	4		4
2.	Краеведение	3	3	6
3.	Устройство и оборудование бивака	1	5	6
4.	Ориентирование на местности. Спортивное ориентирование	6	45	51
5.	Преодоление препятствий на местности	9	58	67
6.	Топографическая подготовка	9	9	18
7.	Туристское снаряжение	3	6	9
8.	Физическая подготовка туриста	9	50	59
9.	Первая доврачебная помощь в походе	3	15	18
10.	Гигиена туриста		1	1
11.	Действия человека в экстремальных ситуациях	3	26	29
12.	Питание в туристском походе	1	2	3
13.	Инструкция организации и проведение туристских походов с учащимися	1		1
14.	Положение о значке "Турист России"	1		1
15.	Подготовка к походам	2	8	10
16.	Отчет о туристском походе		4	4
17.	Учебные походы	3	34	37
ИТОГО:		58	266	324

4.2. Содержание

3-й год обучения

Вводное занятие

Пешеходный туризм - одно из сред всестороннего развития личности военно-патриотического воспитания подрастающего поколения.

Подведение итогов второго года обучения. Составление плана работы кружка. Распределение обязанностей в группе. Подготовка к родительскому собранию. Техника безопасности.

Краеведение

Туристско-краеведческие возможности Ярославской области. Памятники природы, истории и культуры района. Туристские и экскурсионные маршруты. Наш край в художественной, мемуарной и научно-популярной литературе.

Краеведческие наблюдения в походе. Сбор материалов по истории, экономике, культуре родного края. Сбор документов и реликвий и т.п. (в соответствии с планом работы группы на маршруте). Оформление материалов для отчета о походе.

Ориентирование на местности, спортивное ориентирование

Ориентирование в заданном направлении. Работа с компасом, движение по азимуту. Прохождение дистанции по ориентированию с закрытыми участками карты. Ориентирование без компаса. Топографический диктант. Планирование маршрута похода по топографической карте. Ориентирование на маркированной трассе. Ориентирование в заданном направлении. Составление карты с использованием описания местности. Ориентирование по топографической карте и легенде. Глазомерная съемка местности.

Изготовление и ремонт туристского снаряжения

Групповое и личное специальное снаряжение. Примусы и их применение. Практические занятия: составление списка группового и личного специального снаряжения. Пользование примусом, пользование специальным снаряжением: ледорубом, альпенштоком, кошками, джумаром. Проверка снаряжения перед походом.

Физическая подготовка туриста (см. первый год обучения)

Первая доврачебная помощь в походе

Опасности. Травмы и заболевания, связанные с неправильными действиями. Термические ожоги, ранения режущими и колющими орудиями (наложение повязок) виды кровотечений, отравления продуктами питания, переломы (наложение шины). Травмы и заболевания, связанные с неблагоприятными погодными условиями, профилактика переохлаждений, простудные заболевания и обморожения, солнечный ожог.

Опасности, травмы и заболевания, связанные с насекомыми и ядовитыми растениями. Несчастные случаи на воде: первая помощь утопающему, искусственное дыхание и непрямой массаж сердца. Транспортировка пострадавших. Конкурс санитаров. Игра - тест (походная аптечка).

Действия человека в экстремальных ситуациях

Факторы выживания: готовность к действию, воля к жизни, знание приемов самоспасения, выработка навыков выживания.

Добыча и приготовление пищи при автономном существовании: съедобные и несъедобные растения и грибы, рыбалка, охота. Сигналы бедствия. Зимние аварийные ситуации; голодовая опасность; одежда и обувь; неустойчивость психики. Снежные убежища. Добыча огня без спичек выбивание искры, «первобытный способ» и т.п. Практические занятия: составление рецептов приготовления пищи из растений; добыча огня без спичек.

Отчет о туристском походе

Содержание отчета. Разделы отчета. Участие в конкурсе отчетов на лучший туристский поход.

Преодоление естественных препятствий на маршруте

Преодоление естественных препятствий на маршруте в горном районе. Прохождение навесной переправы с пострадавшим в коконе. Подъем - траверс - подъем с прохождением с связках. Спуск пострадавшего. Внутрикружковые соревнования на короткой дистанции туристской техники. Преодоление естественных препятствий зимой. Преодоление водной преграды на плавсредствах: байдарка, плот.

Участие в соревнованиях по горно-пешеходной технике.

Топографическая подготовка

Увеличение карт (по сетке квадратов, с помощью эпидиаскопа и школьного пантографа).

Корректировка карты (нанесение на карту недостающих ориентиров).

Глазомерная съемка местности (линейная).

Практическое занятие: увеличение небольшого куска карты, корректировка карты на которой нанесены лишь линейные ориентиры.

Линейная глазомерная съемка участка местности карты-схемы маршрута. Самодельное туристское снаряжение.

Самодельное туристское снаряжение, способствующее охране окружающей природной среды (костровое оборудование, колышки и стойки.). Усовершенствование ремонтного набора: чехол для ремонтного набора, подготовка инструментов для безопасного использования, хранения и транспортировки. Практическое занятие: изготовление кострового оборудования, колышек и стоек для палатки, комплектование ремонтного набора.

Методика категорирования пешеходного маршрута

Балльная оценка сложности маршрута по совокупности характеристик: протяженность препятствий, локальные препятствия, район похода, автономность, перепад высот.

Требования и ограничения к маршрутам различных категорий.

Технология категорирования пешеходного маршрута.

Последовательность оценки категории сложности маршрута.

Организация и проведение поисково-спасательных работ в пешеходном походе.

Решение о действиях группы при возникновении критической ситуации, связанной с серьезной травмой или нарушением здоровья участника, потерей одного или нескольких туристов и т.п.

Разработка вариантов аварийной ситуации в подготовительный период. Оценка состояния здоровья пострадавшего. Выбор оптимального способа перевозки и пути эвакуации. Обеспечение пострадавшему достаточного комфорта и постоянной медицинской помощи. Изготовление средств переноски пострадавшего: носилки кокон.

Требования к организации группы участников для отправки за помощью спасателей.

Требования к оборудованию стационарного лагеря для оставшихся. Распределение продуктов питания и группового снаряжения.

Движение спасательной группы простейшим путем в кратчайшие сроки.

Действия оставшихся в лагере. Способы аварийной сигнализации: световая, по международному коду.

Действия участников, отставших от основной группы. Способы сигнализации: световая, звуковая.

Действия основной группы в связи с потерей участников. Действия при приближении ночи и ухудшении погодных условий. Организация бивака или лагеря.

Виды укрытий при отсутствии необходимого снаряжения. Следопытство.

Действия группы при возникновении критической ситуации, связанной с утерей снаряжения, катастрофической задержкой на маршруте или ненормальной психологической обстановкой в группе.

Специальная подготовка к летнему зачетному походу

Выбор района похода, подготовка картографии, составление документации, распределение обязанностей в группе. Подбор снаряжения. Составление сметы похода.

Учебные туристские походы

Во время учебных походов обучающиеся совершенствуют знания и умения, полученные в течение 3-го года обучения.

4.3. Ожидаемые результаты и способы их проверки

К концу третьего года обучающийся должен

знать:

- технику прохождения переправ и склонов с пострадавшим;
- правила линейной глазомерной съемки местности;
- правила наложения повязок и шин, обработки ран при кровотечениях - сигналы бедствия;
- правила организации и проведения поисково-спасательных работ в пешеходном походе.

уметь:

- проходить дистанцию ориентирования с закрытыми участками карты
- планировать маршрут похода по топографической карте;
- ориентироваться зимой в заданном направлении;
- организовать транспортировку пострадавшего по навесной подъем спуск пострадавшего;
- делать линейную глазомерную съемку местности;
- увеличивать, корректировать карту;
- изготавливать костровое оборудование, колышки и стойки для палатки
- комплектовать ремонтный набор;
- оказывать первую доврачебную помощь при желудочно-кишечных расстройствах, сотрясении мозга, обмороках, сердечно-сосудистой недостаточностью,
- построить убежище в аварийной ситуации.

Теоретические знания проверяются систематически в виде бесед, тестов, опроса, во время учебного процесса, для чего выделяется 5 - 10 минут в начале или конце занятия

Практические знания и навыки проверяются во время прогулок, занятий на местности, на соревнованиях, слётах, в походах.

Техническое оснащение занятий

Занятия проводятся на местности, в учебных классах, в спортивном зале в зависимости от погодных условий.

Для занятий необходимы:

- Компаса
- Верёвки основные и вспомогательные
- Репшнуры
- Карабины
- Страховочные системы
- Каски
- Ледорубы
- Спусковые устройства
- Медицинская аптечка
- Топографические карты и схемы
- Карты спортивного ориентирования
- Компостеры
- Палатки
- Бивачное оборудование

Методическое обеспечение предусматривает:

Корректировку учебно-методического плана и программы в целом с учётом контингента обучающихся; наличие специальной литературы; изготовление раздаточного материала; учебные видеофильмы; наглядные пособия; макеты; Интернет сайты туристского содержания.

V. Список литературы

1. Алексеев А.А Питание в туристском походе, 3-е изд. доп. - М.: БИ, 1996 г.
2. Ахмадулин Ф.А. Организация и проведение туристских соревнований школьников. - Набережные Челны: Б.И., 1983.
3. Балабин М.А Туристическая секция коллектива физкультуры. - М.: Профиздат, 1986.
4. Бринк И.Ю. Ателье туриста. - М.: ФиС, 1990г.
5. В лесу и в поле, как дома: В помощь новичкам, 2-е изд. доп. - Минск: Полымя, 1989г.
6. Веретенников Е.И. Общественный туристический актив: подготовка, обучение, воспитание. - М.: Профиздат, 1990.
7. Вестник детско-юношеского туризма в России № 4 (32), 1999.
8. Власов А.А. Организация туризма, методические указания и рекомендации для слушателей ФПК. - М.: МОГИФК, 1981г.
9. Водоходов АА Проведение учебно-тренировочных занятий по туризму: учебное пособие. - А-Ата.: Б.И., 1985.
10. Волович В.Г. как выжить в экстремальной ситуации. - М.: Знание, 1990.
11. Гостышин АВ., Шубин е.И. Азбука выживания. О М.: Знание, 1996.
12. Гранильщиков Ю.В. Семейный туризм. - М.: Профиздат, 1985г. 13. Гусев Э.Д. По туристским маршрутам. - М.: Знание, 1991.
13. Гусев Э.Д. По туристским маршрутам. - М.: Знание, 1991.
14. Драгачев С.П. Туризм и здоровье. - М.: Знание, 1984г.
15. Истомин П.И. туристская деятельность школьников: вопросы методики и теории. - М.: Педагогика, 1987.
16. Квартальнов В.А. Туризм: теория и практика. Новые цели и функции туризма: Экономика и управление. Т.3 М.: Финансы и статистика, 1998.
17. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. Учебно-методическое пособие - М. ФЦДЮТМК, 2006г.